

...→ **Initiatoren und Förderer**



- Auerhahn-Apotheke
- Apotheke am Stadtgarten
- Hauptpost-Apotheke



...→ **Kontaktdaten der Apotheken**

**HELENA APOTHEKE**

Apothekerin Kathrin Döring  
Elbinger Straße 16 b · 76139 Karlsruhe  
Telefon: 0721 68 34 77  
E-Mail: td@minerva-helena.de



**OBERREUT-APOTHEKE**

Dr. Ulf König  
Eugen-Geck-Str. 4b · 76189 Karlsruhe  
Telefon: 0721 863 208  
E-Mail: info@oberreut-apotheke.de



**AUERHAHN-APOTHEKE**

Conny Rösner  
Leußlerstraße 4 · 76227 Karlsruhe  
Telefon: 0721 405 405  
E-Mail: service@rundumgesund-apotheken.de



**HAUPTPOST-APOTHEKE**

Conny Rösner  
Kaiserstraße 156 · 76133 Karlsruhe  
Telefon: 0721 286 03  
E-Mail: service@rundumgesund-apotheken.de



**APOTHEKE AM STADTGARTEN**

Conny Rösner  
Thiebauthstraße 6 · 76275 Ettlingen  
Telefon: 07243 174 11  
E-Mail: service@rundumgesund-apotheken.de



**STEFANIE APOTHEKE**

Bettina Laue e.K.  
Landauer Str. 2 · 76185 Karlsruhe  
Telefon: 0721 754 402  
E-Mail: info@stefanie-apotheke.de



**EISBÄR-APOTHEKE**

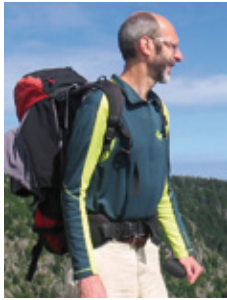
Sabine Bäumer  
An der RaumFabrik 6 · 76227 Karlsruhe  
Telefon: 0721 89 330 880  
E-Mail: mail@eisbaerapotheke.de



**Zum Weltdiabetestag  
am 14.11.2015**

Die **BEWEGTE APOTHEKE** in Karlsruhe  
**60-minütiger Spaziergang für alle!**  
Überall in der Stadt!





*Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, immer mehr Menschen erhalten die Diagnose Diabetes. Leider sind auch zunehmend Kinder und Jugendliche betroffen. Der heutige Lebensstil mit Auto, Aufzug und Abendprogramm auf dem Sofa verleitet dazu, sich immer weniger zu bewegen. Dabei ist es gerade in Karlsruhe so einfach, mal kurz eine Runde spazieren zu*

*gehen oder die täglichen Wege mit dem Rad zurück zu legen. Wir haben hier in Karlsruhe viel Natur und Parks in den Wohnquartieren und dank der Rheinebene auch nur wenige Steigungen, die mit dem Rad gemeistert werden müssten. Die Alltagsmobilität zu steigern und einen niederschweligen Zugang zu Sportangeboten zu schaffen, das hat sich die Initiative „Diabetes in Aktion – Medikament Bewegung“ zum Ziel gesetzt. Hier arbeiten Vertreterinnen und Vertreter aus vielen Sportvereinen, des Deutschen Diabetiker Bundes, der AOK und der Stadtverwaltung zusammen.*

*Als Bürgermeister der Stadt Karlsruhe bin ich auch für die gesundheitliche Versorgung aller Karlsruherinnen und Karlsruher zuständig. Gerne habe ich die Schirmherrschaft der Initiative „Diabetes in Aktion“ übernommen und hoffe, dass auch Sie sich von den vielen Angeboten, sich zu bewegen, anstecken lassen. Spazieren Sie mit und lassen Sie sich zeigen, dass auch schon mit moderater Bewegung viel gegen Diabetes erreicht werden kann. Viel Spaß dabei wünscht Ihnen*

Ihr Bürgermeister Klaus Stapf



*Der Mensch ist auf Bewegung programmiert. Leider vergessen wir das viel zu häufig. Dabei können wir durch Bewegung positive Effekte erzielen: Wer sich ausreichend und moderat bewegt verbessert seine Lebensqualität, nimmt günstigen Einfluss auf den Zuckerhaushalt sowie auf den Blutdruck und erhöht seine körperliche Leistungsfähigkeit. Bewegung in der Gruppe macht außerdem viel Spaß und Sie fühlen sich einfach wohl!*

Ihr Harald Röcker, Geschäftsführer der AOK Mittlerer Oberrhein

## ...→ Bewegung macht Spaß!

Bewegung macht nicht nur Spaß, vor allem in der Gruppe, Bewegung ist auch gesund. Im Gegensatz zu anderen Medikamenten ist sie völlig kostenlos und hat keine Nebenwirkungen. Bewegung wirkt oft genauso gut wie Medikamente; besonders bei Typ 2 Diabetes, Übergewicht, hohem Blutdruck und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Trotzdem bewegen wir uns zu wenig.

Unsere Aktion anlässlich des Weltdiabetestag 2015 soll Ihnen helfen, wieder den Spaß an der Bewegung zu entdecken. Sie können die fachkundigen Übungsleiter der Karlsruher Sportvereine persönlich kennen lernen und Gleichgesinnte treffen. Wir wollen Ihnen den Einstieg so einfach wie möglich machen, keiner braucht Angst vor Überforderung und ggf. Unterzucker zu haben. Bei uns sind Sie in guten Händen!

## Nehmen Sie sich die Zeit, Ihrer Gesundheit zu liebe!

Kommen Sie zur Apotheke Ihres Vertrauens, informieren Sie sich über die genauen Details und melden Sie sich am besten noch heute an. Wählen Sie dazu bitte eine der rechts aufgeführten Apotheken aus.

## ...→ Wir an Ihrer Seite

INI: [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de)

MTV: [www.mtv-karlsruhe.de](http://www.mtv-karlsruhe.de)

SG Siemens: [www.sgsiemens-karlsruhe.de](http://www.sgsiemens-karlsruhe.de)

Spvgg: [www.spvgg-durlach-aue.de](http://www.spvgg-durlach-aue.de)

SSC: [www.ssc-karlsruhe.de](http://www.ssc-karlsruhe.de)

SSV: [www.ssv-ettlingen.de](http://www.ssv-ettlingen.de)

TG Aue: [www.turngemeinde-aue.de](http://www.turngemeinde-aue.de)

TSV Bulach: [www.tsv-bulach.de](http://www.tsv-bulach.de)

## ...→ Bewegte Apotheken

Die Aktion findet am 14.11.2015 bei jedem Wetter statt. Je nach Wetterlage wäre Regenkleidung oder ein Schirm sinnvoll. Alle, die an dieser Aktion interessiert sind, sind ganz herzlich eingeladen, mitzumachen.

**Ab 10.00 Uhr geht's los:** Sie treffen in „Ihrer“ Apotheke ein und nach Wunsch wird dort Ihr Blutzucker gemessen. Um ca. 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr gehen Sie unter fachlicher Anleitung einen Rundweg durch die Stadt. Unterwegs werden aktivierende Übungen für Gleichgewicht, Koordination oder Muskelkräftigung durchgeführt. Die Bewegungseinheiten werden dabei natürlich der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer angepasst. Danach geht es gemeinsam zurück zur Apotheke. Dort können Sie Ihren Blutzucker erneut messen lassen. **Um 12.00 Uhr endet die Aktion.**

## Bitte melden Sie sich bei einer dieser Apotheken bis zum 13.11.2015 an!

...→ Helena Apotheke

...→ Oberreut-Apotheke

...→ Auerhahn-Apotheke

...→ Hauptpost-Apotheke

...→ Apotheke am Stadtgarten

...→ Stefanie Apotheke

...→ Eisbär-Apotheke